Утверждаю:
Руководитель СПДС "Буратино"
ГБОУ СОШ с. Узюково Елизарова Ю.А.

1. Понедельник "12"октября 2026г.

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
55	Суп молочный с вермишелью	150	3,96	6,383	15,27	133,508	0,045	0,135	1,005	120,885	0,248
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Завтрак		**6,985**	**12,26**	**41,615**	**306,197**	**0,079**	**0,172**	**3,05**	**197,9**	**0,658**
	Обед										
31	Салат из свежей капусты и моркови	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	180	3,942	6,426	10,125	112,95	0,072	0,063	16,965	26,46	1,152
88	Жаркое по домашнему с курицей	150	12,9	15	28,5	284,6	0,2	0,16	27,5	29,1	3
163	Компот из свежезамороженной Черной смородины	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	**1**	**21,34**	**26,573**	**80,83**	**624,34**	**0,409**	**0,324**	**58,715**	**109,008**	**6,847**
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
399	Сок	180	0,09		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		**1,89**	**2,9**	**36,88**	**180,2**	**0,02**	**0,02**	**3,6**	**17,6**	**2,72**
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	160/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		**9,76**	**10,319**	**17,365**	**186,2**	**0,08**	**0,065**	**0,219**	**86,815**	**2,89**
	Всего за день	**1**	**39,975**	**52,052**	**176,69**	**1 296,937**	**0,588**	**0,581**	**65,584**	**411,323**	**13,115**

Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01	0,06	0,18	1,34	161,18	0,33
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		**8,542**	**14,839**	**45,931**	**344,689**	**0,1**	**0,223**	**3,006**	**239,75**	**0,86**
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5	0,08	0,07	18,85	29,4	1,28
88	Жаркое по домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
163	Компот из свежезамороженной Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	**1**	**25,517**	**31,198**	**100,747**	**752,104**	**0,411**	**0,341**	**63,55**	**128,925**	**8,264**
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		**1,89**	**2,9**	**66,9**	**344,9**	**0,02**	**0,02**	**3,6**	**17,6**	**2,72**
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
152	Чай с сахаром	200	0,36	0,009	0,08	2,8	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		**10,36**	**10,419**	**21,15**	**204,25**	**0,092**	**0,07**	**0,219**	**88,54**	**3,04**
	Всего за день	**2**	**46,309**	**59,356**	**234,728**	**1 645,943**	**0,623**	**0,654**	**70,375**	**474,815**	**14,884**

C=RU, O="СПДС ""Буратино""с.Узюково", CN=Ю_А_Елизарова, E=elizarovaiuliana@yandex.ru
009874e2cebe489dbd
2026-10-15 08:18:04